

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

[Signature]

Май - О.А.Панченко
«20» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБ ПОУ ВЛХТ

Table

Соурж. С.С.Паламарчук
«10» 03 2019г.

ПРИНЯТО
на методическом совете
КГБ ПОУ ВЛХТ
Протокол № 1
от «14» 09 201



— А.В. Ниценко
— 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Секция: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возрастной состав: 16-21 год
Срок реализации: 1 год

Составил:
Паламарчук Люся петровна
педагог дополнительного образования

г. Вяземский
2019 год

Секция: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка

Программа секции разработана совместно с директором ДЮСШ Вяземского муниципального района Яценко Александром Викторовичем, педагогом высшей категории (кандидатом в мастера спорта) Паламарчук Люсей Петровной.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учить ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, программы образовательной области «Физическая культура». Программа составлена на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы: Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
 - освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.
- Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Актуальность программы

Легкой атлетикой со студенческой молодежи обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число молодых людей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие студенческой молодёжи в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни. Программа состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности студентов, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребят. Программа призвана познакомить студентов с особенностями лыжной подготовки в России, способствует адаптации учащихся к современным социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в мире.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (100 часов). Количество обучающихся в группе — 16 человек.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	24	-	24	практика
3.	Техническая подготовка	58	-	58	практика
4.	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	практика
	ИТОГО:	100	8	92	

Результаты обучения

За период обучения учащиеся:

- Улучшение состояния здоровья детей и подростков.
- Обеспечение содержательного досуга студенческой молодежи.
- Рост популярности легкой атлетике, как массового вида спорта.
- Научится правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.
- Формирование коллективов с положительными жизненными установками и интересами.
- Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления команды Вяземского техникума в проводимых соревнованиях на различном уровне.
- Обучить студентов умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
- Научится простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише). Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает промежуточный и итоговый уровни контроля в виде соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

№	Число месяца	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов
I.			Теоретическая подготовка	
1		беседа	Техника безопасности. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2
2		беседа	Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по легкой атлетике. Результаты выступлений российских и советских спортсменов международной арене.	2
3		беседа	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерпостях и обморожениях.	2
4		беседа	Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.	2
II.			Общая и специальная физическая подготовка.	
5		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости	2
6		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных	2
7		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой	2
8		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие выносливости.	2
9		практика	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей	2
10		практика	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на	2

			развитие быстроты.	
11		практика	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	2
12		практика	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	2
13		практика	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	2
14		практика	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2
15		практика	Кроссовая подготовка преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств,	2
16		практика	Кроссовая подготовка преимущественно направленно специфически для лыжника-гонщика.	2
3.			Техническая подготовка	
17		практика	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Лёгкоатлетическая разминка.	
18		практика	Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2
19		практика	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность Техника эстафетного бега. Подвижные игры. Техника спортивной ходьбы. ОФП – подвижные игры.	2
20		практика	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.	2
21		практика	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	2
22		практика	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. СБУ. Спортивные игры. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	2
23		практика	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты Круговая тренировка.	2
24		практика	История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег. Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты. Кроссовая подготовка. Челночный бег.	2
25		практика	Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. Кросс 2500м. Встречная эстафета. ОФП.	2
26		практика	Метание мяча. Подвижные игры. Упражнения для развития гибкости.	2
27		практика	Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса. Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	2
28		практика	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. Равномерный бег 1000-1200м. Акробатические упражнения.	2

29		практика	Прыжковые упражнения. Подвижные игры. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	2
30		практика	Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м. Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры	2
31		практика	Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры	2
32		практика	Бег с ускорением. Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 30м, 60м. Развитие быстроты. Подвижные игры. Барьеры	2
33		практика	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета. Круговая тренировка.	2
34		практика	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	2
35		практика	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	2
36		практика	Кроссовая подготовка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Бег с ускорением из разных положений по сигналу. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;	2
37		практика	Психологическая подготовка. Развитие силовых качеств Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением для рук и для ног Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
38		практика	Бег с ускорением из разных положений по сигналу Гигиена спортсмена и закаливание. Развитие скоростной выносливости.	2
39		практика	Судейство соревнований. Интервальный бег. Барьерные упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
40		практика	Бег с ускорением из разных положений по сигналу. Бег по повороту. Спортивные игры, эстафеты.	2
41		практика	Кроссовая подготовка. Челночный бег. Метание мяча. Подвижные игры.	2
42		практика	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
43		практика	Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2
44		практика	Кросс 2500м. Встречная эстафета. Метания . Упражнения для развития гибкости.	5
45		практика	Кросс 3000м. упражнения для развития мышц брюшного пресса.	2
4.			Контрольные упражнения и соревнования	10
76		практика	Студенты в течение сезона участвуют в выполнения контрольных тестирований, также в соревнования на различном уровне на средних и длинных дистанциях.	10
			Всего часов	100

Методическое и техническое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются объяснительно-иллюстративный и проблемно-поисковый методы обучения. Формами обучения являются рассказ, беседы, работа с книгой, демонстрация, упражнение, практические работы творческого характера, познавательная игра, экскурсия.

В работе активно используются разнообразные методы мотивации учебной деятельности, включая стимулирование обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы: 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>) 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>). 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>) 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>) С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования

Техническое оснащение и дидактический материал

Инструкция по технике безопасности при работе с инструментами.

Наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: таблицы; схемы изделий; коллекции ниток; образцы изделий; раздаточный материал, инструкционные карты; дидактические карточки.

Оборудование, спортивный инвентарь: стартовые колодки, шиповки, баннер (старт, финиш), термометр наружный, флаги для разметки, весы медицинские, гантели массивные, доска информационная, мат гимнастический, набивные мячи, рулетка 50 м, секундомер, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, прыжковая дорожка, флаги для старта, стартовые номера.

Список рекомендуемой литературы

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура (учебник) М. «Юрайт» 2018г.
2. Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) М. «Кнорус» 2015г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура (учебник) М. «Академия» 2014г.
4. Научно-методический журнал физическая культура в школе 2018 г.
5. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента М. «Инфра – М» 2014 г.
6. Глейбerman А.Н. Игры для детей М. «Физкультура и Спорт» 2006г.
7. Конеева Е.В. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс» 2006г.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2005г.
9. Решетников Н.В. физическая культура. М. «Академия» 2005г.
10. Лях В.И. Физическая культура Физическая культура 1—11 классы. М. «Просвещение» 2001г.
11. Володин В. Энциклопедия для детей. Спорт том 20. М. «Аванта» 2001г.